

Aprendemos juntos



Nº 22 Enero 2007



Hoja informativa para padres elaborada por los profesores de educación infantil del Colegio Virgen de Europa

EL NIÑO/A SANO/A

En la actualidad, se habla mucho de la necesidad de crecer de forma saludable. Las personas interesadas (padres, médicos, maestros, etc.) quieren saber como ayudar a los niños a hacerlo.

Creemos que un "niño sano" es el que come bien, realiza actividad física, tiene un peso adecuado, seguridad en sí mismo y una autoestima positiva. Si nuestro cuerpo funciona bien, nos sentimos bien y podemos hacer todo lo que deseamos, como jugar con nuestros amigos, salir de excursión, montar en bici, etc. Para conseguirlo es igual de importante cuidar el aspecto físico como el psicológico.

De algunas cuestiones solo pueden ocuparse los padres, por ejemplo, proporcionarles alimentos sanos o llevar a la familia a dar un paseo al aire libre. Pero los niños también pueden colaborar cuando se trata de la salud, y nosotros los adultos que le rodean, debemos contribuir a que adquieran unos hábitos adecuados de autocuidado.

ASPECTO FÍSICO

1. Comer alimentos variados, especialmente frutas y verduras, beber agua y leche a menudo. Si comen diferentes alimentos, es más probable que ingieran los nutrientes que su cuerpo, en crecimiento, necesita. (Como mínimo tendrán que comer cinco porciones de fruta y vegetales por día.)

Tener toda la paciencia del mundo y mostrar una actitud positiva hacia la comida, son las premisas más importantes para construir unos buenos hábitos alimenticios. Estos hábitos debemos transmitirlos no solo cuando el niño está comiendo, sino en todas aquellas actividades que rodean el mundo de la comida: en el supermercado escogiendo los alimentos, en la cocina preparando la comida, sentados en la mesa, etc. Y, ¡cuidado!, las prisas, la impaciencia y la obligación son

nuestros peores enemigos para generar unos buenos y sanos hábitos alimenticios.

En múltiples ocasiones el problema de la falta de apetito o la mala alimentación radica en la carencia de alimentos adecuados, una excesiva cantidad de harinas y féculas y pobreza en la ingesta de carnes y frutas.

Lo mejor para un niño es el afecto, la estimulación y los buenos ejemplos, el amor bien entendido es el que se manifiesta con el cariño, la contención, el control y por supuesto con la elaboración de comidas simples ricas y nutritivas.

2. Limitar el tiempo frente a la pantalla. ¿Qué es el tiempo frente a la pantalla? El que pasan mirando televisión, DVD, vídeos, jugando a juegos electrónicos portátiles, etc. Cuanto más tiempo dediquen a estas actividades pasivas, menos les queda disponible para actividades dinámicas.

3. Mantenerles activos. Los niños hacen ejercicio constantemente sin darse cuenta. El ejercicio contribuye a fortalecer su cuerpo y, además a sentirse bien y estar de mejor humor.

ASPECTO PSICOLÓGICO

En términos sencillos podemos decir que *la autoestima es la discrepancia que existe entre lo que pensamos que somos y lo que nos gustaría ser.*

En el ámbito infantil, para hacer más manejable este concepto, podemos hablar de cinco áreas:

1. Área social. Sentimientos del niño o adolescente sobre las relaciones con sus amigos.
2. Área académica. Qué piensa de su faceta como estudiante.
3. Área familiar. Si se siente parte integrante de su familia.

4. Imagen corporal. Cómo ve su aspecto físico o sus capacidades físicas.
5. Autoestima global. Valoración general que hace de sí mismo.

Decimos que un niño tiene una alta autoestima cuando se valora positivamente y está satisfecho con sus habilidades y acciones. Estos niños tienen confianza en sí mismos, conocen sus puntos fuertes y saben identificar sus puntos débiles.

Por el contrario, los niños con baja autoestima sienten una gran diferencia entre cómo les gustaría ser y cómo les parece que son. Esta discrepancia genera muchos problemas en la infancia y la adolescencia.

La autoestima es muy importante porque es el motor que nos impulsa a triunfar en la vida, o a hacer que nos sintamos mal aunque parezca que lo tenemos todo.

Contribuir, desde el nacimiento, a que el niño se sienta querido por su propia valía constituye uno de los cimientos básicos sobre los que se construye y consolida la autoestima infantil.

Los niños que tienen un fuerte sentido de su propia valía son así mismo, físicamente más sanos, se encuentran más motivados para aprender y progresan mejor. Tienen una mayor tolerancia a la frustración y son más seguros de sí mismos.

El nivel de autoestima que posea determinará su desarrollo afectivo, social, intelectual, escolar, profesional y espiritual. La autoestima incide directamente en varias dimensiones de la personalidad infantil.

Es importante enseñarles a que se acepten tal y como son y hacerles sentir que son únicos. Todo niño tiene una fuerte necesidad de ser distinto a los demás. Este aspecto favorecerá que lleguen a la escuela con confianza en su individualidad y exclusividad y que se adapten más fácilmente a nuevas experiencias.

Necesitan estar seguros de que son queridos, sentir que cuando están en casa su presencia se aprecia y cuando están fuera de ella se les echa de menos.

Hay que transmitirles de múltiples maneras que se les quiere por sí mismos, tal y como son y para ello es necesario demostrarles apoyo, escucha, cuidado, jugar con ellos, hacerles participar en la vida familiar, proponerles alternativas para disfrutar toda la familia del fin de semana, etc.

Hay que enseñarles a conceder más importancia al esfuerzo que al resultado final. Se debe tener en cuenta que todo esfuerzo es por sí un elogio en el niño, ya que estas alabanzas ponen el énfasis en la voluntad de la persona. Por eso, si se reconocen sus esfuerzos se sentirán motivados hacia uno mayor, que les permitirá conseguir otros logros.

Por esto, no debemos olvidarnos de las peculiaridades y motivaciones de nuestros hijos, haciendo destacar sus intereses y aficiones, de este modo les estaremos educando para una vida fructífera en todos los sentidos.

Hay que evitar utilizar frases negativas cuando nos refiramos a los niños. Deberíamos borrar del "archivo de expresiones" frases como: "que malo eres", "este niño es un desastre", "eres un vago", "no tienes vergüenza", "hay que ver que guarro eres", "no hay forma de hacer carrera de ti", "de mayor no vas a servir para nada", etc. No conseguiremos nada bueno, pues de tanto oírlas el niño se amolda a ellas, las incorpora a como piensa que es y obrará en consecuencia. (Estas frases han sido recogidas en situaciones reales en piscinas, entrada de colegios, zonas recreativas, etc.) Os invitamos a prestar atención a como los adultos se dirigen a los niños y, sin duda, identificareis con facilidad que frases están siendo positivas para la autoestima del niño y cuales están siendo negativas.

Por último, tenemos que tener mucho cuidado cuando hablamos entre adultos y hay niños delante. Generalmente, aunque creamos que están simplemente jugando, suelen prestar atención a lo que se dice. Por ejemplo, si estamos intentando que nuestro hijo no se preocupe en exceso de su apariencia física, pues es más bien bajito, desandaremos todo lo que hayamos ganado hasta el momento en que nos oiga alabar al hijo de la vecina por lo alto que es. Y, lo que es peor a partir de ese momento ya no creará nuestras palabras cuando le digamos que "ser bajito no tiene importancia, porque lo importante es la forma de ser de cada uno".

En definitiva, tenemos que lograr que nuestros niños sean felices y disfruten al máximo de la vida. Si les ayudamos a estar fuertes tanto física como psicológicamente contribuiremos a que lo logren más fácilmente.

BIBLIOGRAFIA:

- www.zonapediatrica.com
- www.saludalia.com
- www.kidshealth.org

